

# ใครจะปล่อย

พระอาจารย์สงบ มนสฺสฺสโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๕๗

ณ วัดป่าสันติพุทธาราม (วัดป่าเขาแดงใหญ่) ต.หนองแกว อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

**ถาม :** เรื่อง “จิตกับกรรม”

รบกวนเรียนถามหลวงพ่อก่อน การปล่อยจิตต้องปล่อยพร้อมกับกรรมใช่หรือไม่  
ขอบคุณค่ะ

**ตอบ :** “การปล่อยจิตต้องปล่อยพร้อมกับกรรมหรือไม่”

เวลาฟังธรรมไปฟังธรรมมา คนฟังนะ คนฟังกรรม ฟังกรรมเพื่อประโยชน์ แต่ถ้าคนฟังฟังด้วยกิเลส ฟังด้วยความไม่รู้เท่า โดยธรรมชาติของคนฟังกรรม เพราะเรามีกิเลสเราถึงฟังกรรม

หลวงตาท่านบอกว่า การฟังกรรมโดยกรรมฐานเป็นการปฏิบัติ  
สุดยอดที่สุด

การปฏิบัติสุดยอดเพราะมันจากใจดวงหนึ่งสู่ใจดวงหนึ่งใจ จากใจของครูบาอาจารย์ที่ท่านรู้จริงท่านถ่ายทอดออกมา แต่ใจของผู้ที่ประพฤติปฏิบัติมันมีวิชา มันมีกิเลสต้นหาความทะยานอยาก แต่เราด้วยความตะเกียกตะกาย เราตะเกียกตะกายของเรา เราพยายามประพฤติปฏิบัติของเราให้ได้ผล ให้ได้สัจธรรมตามความเป็นจริง เราถึงตะเกียกตะกายฟังกรรม ถ้าเราตะเกียกตะกายฟังกรรม ธรรมอย่างนี้จากใจสู่ใจสำคัญมาก

ในการฟังธรรม ในกรรมฐานเราที่สุดยอดที่สุด สุดยอดเพราะอะไร เพราะขณะที่ หลวงปู่มั่นท่านเทศนาว่าการ หลวงตาท่านเล่าให้ฟังนะ เวลาฟังเทศน์หลวงปู่มั่น เหมือนนิพพานเปิดหมดเลย ฟ้านี้เปิดหมด หยิบฉวยเอาได้เลย มรรคผลนี้จับได้เลย เพราะว่าหลวงปู่มั่นท่านรู้จริงของท่าน ท่านอธิบายออกมาเป็นชั้นเป็นตอน

เราฟังอยู่ เราจินตนาการ จะหยิบฉวยเอาได้เลย มรรคผลนิพพานหยิบได้เลย แต่พอเวลาหลวงปู่มั่นท่านเทศน์จบ มรรคผลนิพพานก็ปิดทันทีเหมือนกัน

นี่ไง ฟังธรรมมันสำคัญตรงนี้ไง สำคัญตรงที่มีคุณธรรมในหัวใจ ท่านเทศนา ว่าการก็เป็นความจริง ฉะนั้น การฟังธรรมสำคัญมาก

ฉะนั้น ฟังธรรมสำคัญมาก สำคัญ เราต้องมีคุณธรรม เราตั้งสัจจะ เราทำ ถ้าสิ่งใดเป็นประโยชน์กับเรา เอาสิ่งนั้นเป็นประโยชน์ ถ้าสิ่งใดที่มันไม่เป็นประโยชน์ วางไว้ก่อน วางไว้ก่อนนะ เพราะเรายังไม่รู้เท่า เราไม่รู้ได้ เพราะจิตใจของเรามันมีติดบอด จิตใจเรามีวิชาครอบงำอยู่ เราจะรู้เห็นจริงตามที่ครูบาอาจารย์เทศนาว่าการไม่ได้ แต่ขณะที่เราฟังแล้วเราเอามาจินตนาการเอง พอจินตนาการเองก็เลยเขียนคำถามมานี่ไง “การปล่อยจิตต้องปล่อยพร้อมกับธรรมหรือไม่”

แล้วถ้าเกิดคนไม่มีหลักมีเกณฑ์ “ใช่ การปล่อย ปล่อยอย่างนั้นเลย ปล่อยแล้ว มันเป็นมรรคเป็นผลเลย” นั่นคือคนที่ไม่มีหลัก

ถ้าคนที่ไม่มีหลักนะ การปล่อยจิต เอ็งจะบ้าหรือ ถ้าปล่อยจิตก็ไปโรงพยาบาลศรี ษัญญาไง ใครปล่อยจิต ปล่อยก็เร่ร้อนใจ ถ้าปล่อย ปล่อยแล้วเดี๋ยวก็เคลิบเคลิ้มใน การปล่อยจิตก็ตกว้างค์ไง ใครไปปล่อย มีใครสอนให้ปล่อยจิต

สอนให้ปล่อยจิต เห็นไหม นี่ไง ถ้าครูบาอาจารย์ท่านไม่มีหลักไม่มีเกณฑ์ “ปล่อยแล้วมันว่างหมดเลย ความว่าง”

ว่างอย่างนั้นว่างแบบขี้ลอยน้ำไง เวลาขี้มันลอยน้ำไปมันไม่รับผิดชอบสิ่งใดเลย ไอ้คนจะใช้น้ำใช้สอยเห็นขี้ลอยมา เขาขยะเขยง เขาจะบดทิ้งเลย เพราะขี้ลอยน้ำ มาไม่เป็นประโยชน์กับใคร แต่ขี้ถ้ามันไปติดฝั่งใดแล้วเขาทำการเกษตร ขี้นี้เป็นปุ๋ย เป็นปุ๋ยให้กับการเกษตรนั้นได้

ว่างๆ ก็ว่างซี้ลายน้

แต่ถ้าว่าง หลวงปู่มันท่านสั่งหลวงตาไว้เลย ถ้าครูบาอาจารย์ไม่มี เวลาจะประพฤติปฏิบัติ แล้วถ้ามันมีเหตุวิกฤติขึ้นมา อย่าทิ้งผู้รู้ อย่าทิ้งพุทธโฆ ห้ามทิ้งเด็ดขาด

**ห้ามทิ้งผู้รู้ ห้ามทิ้งพุทธโฆ เราห้ามทิ้งผู้รู้ ผู้รู้คือใจ พุทธโฆคือคำ  
บริการธรรม คำบริการธรรม พุทธโฆคือองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อย่าทิ้ง  
หัวใจของเรา อย่าทิ้งผู้รู้ เกาะไว้ เราจะเจอวิกฤติสิ่งใด เราจะไปเห็น  
นิमितอะไร เราจะไปเจอสิ่งใดที่ทำให้เราตกอกตกใจ เราจะไม่ทิ้งพุทธโฆ  
ของเรา**

แต่ถ้าเราทิ้งพุทธโฆของเรา เราทิ้งผู้รู้ของเรานะ พอเห็นสิ่งใดเราตกใจ เราวิ่ง  
ไปกับเขาจะ พอวิ่งไป ชาติสติ ถึงกับเสียจริตนิสัยได้ แล้วถ้ามันไม่เป็นไป ถ้ามันวิ่ง  
ไปรู้ไปเห็นสิ่งใดมันก็ข้องใจอยู่อย่างนั้นนะ ไปเห็นนั่นมันอะไร สวรรค์ชั้นไหน นรกชั้น  
ไหน ไปเห็นนะ โอโฮ! รู้วาระจิตของใคร มันไปของมันนะ นี่ไง เพราะทิ้งไง เพราะทิ้ง  
ผู้รู้ ทิ้งพุทธโฆมันเป็นแบบนี้

ฉะนั้น การปล่อยจิต ใครปล่อย มีใครปล่อยจิต ใครสอนให้ปล่อยจิต ไม่มี ไม่  
มีหรอก ครูบาอาจารย์ไม่ได้สอนให้ปล่อยจิต ท่านให้มีสติ ต้องมีสติ มีคำบริการธรรม  
ชัดเจน ไม่มีการปล่อย ถ้าไม่มีการปล่อย

ถ้าเราภาวนาไป เรามีคำบริการธรรมพุทธโฆๆ มันจะละเอียดขนาดไหนก็ให้มัน  
ละเอียดไป ไม่ปล่อย ไม่ปล่อยผู้รู้ ไม่ปล่อยพุทธโฆ มันละเอียดเข้าไป พอละเอียดเข้าไป  
ตั้งแต่ขณิกสมาธิก็รับรู้ได้ จิตมันสงบได้ จิตรมเย็นได้ แต่ถ้ามันไม่เป็นสมาธิเลยมันก็  
ฟุ้งซ่าน มันก็ทุกข์มันก็ยากของมัน แต่เวลามันพุทธโฆๆ พุทธโฆกับจิตมันกลมกล่อมกัน  
มันเป็นเนื้อเดียวกัน พุทธโฆแล้วมันก็ว่างได้ มันควบคุมจิตได้ มันก็เป็นขณิกสมาธิ

พุทธโฆต่อเนื่องกันไป พุทธโฆต่อเนื่องกันไป ถ้าจิตมันสงบมากขึ้น มันสงบแล้ว  
มันมีกำลังมากขึ้น มันออกรับรู้ได้ มันเป็นอุปจารสมาธิ

พุทโธๆ จนพุทโธไม่ได้ พุทโธไม่ได้ แต่มันสักแต่ว่ารู้ เห็นไหม สักแต่ว่ารู้ ตัวรู้กับตัวผู้รู้ก็ตัวจิตใจ ตัวผู้รู้ ผู้รู้ก็พุทโธอะไร มีใครปล่อย มันละเอียดเข้าไป มันละเอียดเข้าไปจนตัวมันเองรู้ตัวมันเอง มันปล่อยที่ไหน มันไม่ได้ปล่อย ถ้าปล่อย ปล่อยก็เราปล่อย

เขาเล่นยิมนาสติก เขาเล่นกายกรรม ระหว่างผู้เล่นกับผู้เล่นเขาจับมือกัน เขาเหวี่ยงตัวขึ้นไปบนอากาศ เขาปล่อยก็ตายนะสิ เขาปล่อยมือ เขาตก ถ้าเขาปล่อยมือ เขาก็ตกสู่พื้น เขาเล่นกายกรรม มีใครเขาปล่อยมือจากเชือกบ้าง เขาจับของเขาไป เขาจะเล่น เขาจะเหวี่ยงตัวขนาดไหน เขาก็จับของเขาไป เขาไม่ปล่อยหรอก เวลาเขาเลิกเล่นแล้วเขาก็ลงมาตามเทคนิคของเขา มีใครเขาปล่อยบ้าง ปล่อยก็ตก

อุปจารสมาธิ สักแต่ว่ารู้ ไม่มีรับรู้สิ่งใดเลยละ แต่มันมีของมันอยู่ เขาไม่ปล่อย ไม่มีใครปล่อยหรอก

คำว่า “ปล่อยจิต” การปล่อยจิต คำถามมันสะท้อนใจ สะท้อนใจที่ว่าฟังธรรมไป ฟังไม่ได้ศัพท์ จับไปกระเดียด ฟังไม่ได้ศัพท์ จับไปกระเดียด ฟังแล้วไม่รู้เรื่อง

“การปล่อยจิตปล่อยอย่างไร”

การปล่อยจิต ถ้าถามคนบ้า คนบ้าก็บอกเลย “เอ๊ย! ปล่อยอย่างนั้น การปล่อยต้องมีเทคนิคการปล่อย”...บ้าเจอกับบ้าไป

อันนี้ถามมา เขาถามว่าการปล่อยจิตอย่างไร

ใครสอนให้ปล่อย ปล่อยอย่างไร ทำไม่ถึงปล่อย มันไม่มี การปล่อยจิต ใครปล่อย มันไม่มีใครปล่อย เพราะหลวงปู่มันท่านสั่งนักสั่งหนาเลย สั่งกับหลวงตาไว้ตอนก่อนที่หลวงปู่มันท่านจะเสีย หลวงตาท่านกำลังเข้าด้ายเข้าเข็ม ท่านสั่งเวชตัวท่านเองมากกว่าท่านเองยังต้องมีครูบาอาจารย์ แล้วครูบาอาจารย์ต้องนิพพานไปต่อหน้า แล้วจิตใจนี้ยังต้องการคนพึ่งอาศัย แล้วถ้าไม่มีครูบาอาจารย์แล้วจะฟังใครต่อไปละ เพราะจิตมันคือ มันฟังเหตุฟังผล ไม่ค่อยยอมฟังใคร ถ้าใครมีเหตุมีผลถึงจะยอมฟัง แล้วผู้ที่มีเหตุมีผลก็จะนิพพานไปต่อหน้า

หลวงปู่มันสั่งไว้ หลวงตาท่านเห็นย่ำตรงนี้มากกว่า หลวงปู่มันท่านสั่งไว้ว่า อย่าทิ้งผู้รู้ อย่าทิ้งพุทธโธ จะวิกฤติขนาดไหน จะเป็นอย่างไร อย่าทิ้งผู้รู้ อย่าทิ้งพุทธโธ ต้องอยู่กับผู้รู้ อยู่กับพุทธโธ แล้วถ้ามันสงบ มันสงบท่ามกลางผู้รู้ ท่ามกลางพุทธโธนั้น มันชัดเจนของมันเอง ไม่ใช่ปล่อยทิ้ง ปล่อยปละละเลย มันเป็นไปได้หรือไม่

คนสُرุ่มสُر่าย คนจับจ่ายใช้สอยโดยที่ไม่มีสติปัญญาจะตั้งตัวไม่ได้ คนที่จะมีหลักมีเกณฑ์ต้องเป็นคนประหยัดมัธยัสถ์ เป็นคนที่รู้จักเก็บรักษา คนคนนั้นจะเป็นคนที่มันมีศรีสุข คนคนนั้นจะเป็นคนมีหลักมีเกณฑ์

นี่ก็เหมือนกัน การปล่อยจิตไม่มี ขณิกสมาธิ อุปะจารสมาธิ มันชัดเจนของมัน ถ้าอุปปนามันสักแต่ว่า มันก็มีของมัน มันรู้ของมัน ไม่ใช่การปล่อย ไม่ใช่

มันเป็นปัจจัยตั้ง สันติภูมิโกชัดเจนมาก ฉะนั้น การปล่อยจิตไม่มีหรือ ไม่มี การปล่อยจิต

ฉะนั้น “การปล่อยจิตต้องปล่อยพร้อมกับธรรมหรือไม่ ต้องปล่อยพร้อมกับธรรม”

ฟังไม่ได้ศัพท์ ฟังไม่ได้ศัพท์ก็จับไปกระเดียด แล้วก็เขียนถามมา แล้วถ้าไม่ตอบนะ มันฟังไม่ได้ศัพท์ใช่ไหม จะฟังใครมาก็แล้วแต่ จะฟังของใครมาแล้วก็แต่ แล้วเอาไปพูดต่อ แล้วถ้ามาพูดบอกฟังพระสงฆ์มา พระสงฆ์ว่าอย่างไร

นี่คนบ้า คนบ้ามันสอนคนบ้า บ้าก็บ้าวะ มึงก็บ้า กูก็บ้า แล้วก็บ้ากันไปนะ

ฉะนั้น พอเขียนมาอย่างนี้ นี่ฟังไม่ได้ศัพท์ การปล่อยจิต ไม่ได้สอนให้ปล่อย แล้วพอสอนให้ปล่อยแล้ว ต้องปล่อยพร้อมกับธรรมหรือเปล่า

อ้าว! ยิ่งไปใหญ่เลย ต้องปล่อยพร้อมกับธรรม ธรรมอะไร มิจฉาสมาธิ มิจฉาธรรม มันเป็นมิจฉากิฐฐิ มันจะไปปล่อยอะไร ก็ปล่อยไปคลุกกับกิเลสไป ปล่อยไปคลุกกับขี้

มันเป็นไปไม่ได้ มันเป็นไปไม่ได้ นี่ฟังไม่ได้ศัพท์ จับไปกระเดียด ไม่ใช่กระเดียดธรรมดาด้วยนะ กระเดียดแล้วยังอ้างครูบาอาจารย์มาเป็นหลังอิงด้วยนะ เพราะได้ฟังจากองค์นั้นมา ได้ฟังจากองค์นี้มา เราเข้าใจ

ฟังมา ท่านเทศน์อย่างหนึ่ง ท่านมีความหมายอย่างหนึ่ง เรามีวิชา เราไปฟังแล้วเราก็เข้าใจของเราอย่างหนึ่ง พอเข้าใจอย่างหนึ่งปั๊บ เราก็เอาท่านมาเป็นหลังอิง แล้วก็บอกว่าท่านว่าอย่างนั้นๆ ท่านว่าอย่างนั้นแล้วเอ็งว่าอย่างไรล่ะ เออ! ท่านว่าอย่างนั้นแล้วเอ็งรู้อะไรล่ะ อ้าว! เอ็งฟังแล้วเอ็งปฏิบัติ เอ็งก็ต้องรู้สิ เอ็งรู้ เอ็งก็ต้องอธิบายของเอ็งบ้างสิ

ดูสิ เวลาเขาบอกว่า คนนั้นเทศน์ดีมาก คนนี้เทศน์ดีมาก

ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทำไม่จะไม่ดี

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ดูสิ ไปฉีละไบลานเปล่าๆ จำกรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้หมดเลย ไปสอนเทศนาว่าการลูกศิษย์ลูกหาเต็มไปหมดเลย ไปหาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า “ไปฉีละไบลานเปล่ามาแล้วหรือ ไบลานเปล่าไปแล้วหรือ ไบลานเปล่ากลับแล้วหรือ”

นี่ก็เหมือนกัน ไปจำของท่านมา มันก็ไบลานเปล่า แล้วของเราล่ะมีอะไร เราจำมาแล้วเราปฏิบัติหรือเปล่า ธรรมวินัยเป็นศาสดาของเรา เราเรียนมา เรียนมาเพื่อปฏิบัติ นี่ฟังมาเพื่อจะค้นคว้าความจริง ถ้าค้นคว้าความจริง

การปล่อยจิต ไม่มีให้ปล่อย จิตก็ไม่มีให้ปล่อย ตัวจิตมันจะไปปล่อยอะไร ตัวจิตมันต้องเข้าเป็นสัมมาสมาธิแล้วมันใช้ปัญญาไป

ว่าต้องปล่อย ปล่อยอะไร ปล่อยพร้อมธรรม...ไม่ใช่

จิตสงบเป็นสมาธิแล้ว จิตสงบเป็นสมาธิตั้งมั่นแล้ว จิตจริง สมาธิจริง สัมมาทิฐิ สัมมาสมาธิ ออกค้นคว้าเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็น

จริง ถ้าเห็นจิต เห็นตามความเป็นจริงแล้วใช้ปัญญาแยกแยะ ปัญญาที่เกิดจาก  
สัมมาสมาธิ สมาธิเกิดจากสติ เกิดจากศีล เกิดจากความปกติของใจ

ทำความเข้าใจของใจเข้ามา ใจมันสงบเข้ามา ไม่ได้ปล่อย มันเป็นสัมมาสมาธิ  
เป็นตัวจิต เป็นสัมมาสมาธิ เป็นจิตที่เป็นสากล จิตที่เป็นจิตแท้ๆ จิตไม่ได้ควบคุมโดย  
สมุทัย จิตไม่ได้ควบคุมโดยอวิชชา จิตไม่ได้ควบคุมโดยความไม่รู้เท่า แล้วจินตนาการ  
กันไปว่าจะปล่อย ก็ปล่อยตัวมันเอง ก็ปล่อยลงไปคลุกๆ ก็เป็นมิจฉาภิภูจิจิตความเห็นผิด

ถ้าเป็นสัมมาสมาธิ จิตมันจิตแท้ จิตแท้ จิตสงบแล้วจิตเห็นกาย เห็นเวทนา  
เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง ถ้าจิตเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตาม  
ความเป็นจริงแล้วใช้ปัญญาไป ปัญญาอย่างนี้เป็นสัมมา เห็นไหม สัมมาสมาธิ สัมมา  
ปัญญา เป็นภาวนามยปัญญา

ถ้าปัญญามันพิจารณาของมันไป มันพิจารณาของมันบ่อยครั้งเข้า เวลามัน  
ปล่อย นี่เวลามันปล่อย มันปล่อยอะไรละ แล้วเราจับกาย จับเวทนา จับจิต จับธรรม กาย  
เวทนา จิต ธรรมเป็นสติปัญญา ๔ แล้วจิตมันพิจารณา จิตมันพิจารณากาย พิจารณา  
เวทนา พิจารณาจิต พิจารณาธรรม เวลามันพิจารณาของมันไปแล้วมันเป็นไตรลักษณ์  
แล้ว แล้วมันปล่อย ใครปล่อย ใครปล่อยกาย ใครปล่อยเวทนา ใครปล่อยจิต ใครปล่อย  
ธรรม

เห็นไหม เวทนาเกิดขึ้นมา เวทนาเจ็บปวดมากเลย เจ็บปวดมหาศาลเลย  
เวลาจิตมันสงบแล้วจิตมันจับเวทนา พิจารณาเวทนาไป พอมันปล่อยเวทนาปั๊บ จิต  
สงบลง ใครปล่อย มันปล่อยอะไรนะ

มันปล่อยเวทนา ปล่อยกาย ปล่อยเวทนา ปล่อยจิต ปล่อยธรรม

ถ้ามันปล่อย ทำไมมันถึงปล่อย

มันปล่อยเพราะมันมีสังขาร มันมีมรรคของมัน มรรคมันพิจารณาของมัน  
แยกแยะของมันไป เวลามันปล่อย ปล่อยเป็นขั้นเป็นตอน เป็นขั้นเป็นตอนเข้าไป ปล่อย  
แล้วปล่อยเล่าๆ ถ้าปล่อยแล้วต้องซ้ำๆๆ จนกว่ามันสมุจเฉทปหาน

เวลาสมุจเฉตพหุหามันปล่อยจิตอะไร มันไม่ได้ปล่อยจิต  
 สังโยชน์มันขาดจากจิต นั่น! จิตเขาไม่ได้ปล่อย เขาชำระสังโยชน์ เขา  
 สำรอกสังโยชน์คายออกไป สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส มัน  
 ทำลายสังโยชน์ออกไป มันไม่ได้ปล่อยจิต จิตเป็นตัวประหัตประหาร  
 อวิชา สมุทัย ทำลายสมุทัย ทำลายอวิชาออกไป แล้วจิตมันเป็น  
 อย่างไรละ จิตมันเป็นอย่างไร มันปล่อยเป็นชั้นเป็นตอนเข้ามา มัน  
 ปล่อยเป็นชั้นเป็นตอนเข้ามา มันพิจารณาต่อเนื่องไป เวลามันปล่อย  
 แล้วมันจับอีกไม่ได้ มันติด

อู๋! มันยังอีกไกลนะ เวลาผู้ที่ปฏิบัติจริง มันจะมีบุคคล ๔ คู่ โสตาปัตติมรรค  
 โสตาปัตติผล สกิทาคามิมรรค สกิทาคามีผล อนาคามิมรรค อนาคามีผล อรหัตตมรรค  
 อรหัตตผล มันเป็นคู่ เป็นชั้นเป็นตอน ในสังฆคุณ บุคคล ๘ จำพวก จิตใจที่มันเป็น  
 บุคคลขึ้นไป

มันไม่ได้ปล่อย ถ้าการปล่อยจิตๆ ถ้าการปล่อยจิต จะบอกว่าเขียนผิดก็ได้  
 เขาว่า “ถ้าเรามีความเห็นอย่างหนึ่ง วันนี้เขียนผิดไป เขียนผิดมา หลวงพ่อเลยใส่เอา  
 เลยว่าการปล่อยจิต หลวงพ่อก็เลยตอกเอา เพราะเขียนผิด ไม่ได้เข้าใจอย่างนั้น” นี้จะ  
 แก่ตัวอย่างนี้แล้ว แต่ตอนเขียนมาคิดอย่างนี้ คิดว่าฉันรู้มาก ฉันรู้จริงนะ ฟังเยอะ ฟัง  
 เยอะแน่ชัด เออ! เขียนไปเลย หลวงพ่อจะมีเคล็ดลับอะไรพูดต่อ

“การปล่อยจิตต้องปล่อยพร้อมกับธรรมหรือไม่”

ไม่ใช่ทั้งนั้น ไม่มีปล่อย จิตไม่มีปล่อย จิตเป็นสัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิ จิตตั้ง  
 มันแล้วจิตพิจารณาของมันไป ถ้าจะปล่อย ปล่อยกาย ปล่อยเวทนา ปล่อยจิต ปล่อย  
 ธรรม เวลาปล่อย เวลามันขาด กายเป็นกาย จิตเป็นจิต ทุกข์เป็นทุกข์ มันปล่อย  
 มหาศาล แล้วมันปล่อยอย่างไร

ไม่ได้ปล่อยจิต ไม่ได้ปล่อยจิต ถึงที่สุด ที่มันมีประเด็น เราเข้าใจ มันมีประเด็น  
 ว่า พระอรหันต์ไม่มีจิตใจ พระอรหันต์ไม่มีภพใจ ถึงบอกว่าต้องปล่อยจิตใจ



ไม่ใช่ มันมีเคล็ดลับ มันมีวิธีการอีกเยอะแยะ ไอ้ที่พูดนี้มันผิวเผินมาก ผู้รู้จริง เขามี ไม่มีการปล่อยจิตหรอก จิตมันทำลายอวิชชา ทำลายความเห็นผิดจากจิต มันสำรอกมันคายสังโยชน์เป็นชั้นเป็นตอนเข้าไป ถึงที่สุดแล้วสังโยชน์อย่างละเอียด เห็นใหม่ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา มันก็ยังเป็นสังโยชน์อย่างละเอียด มันก็ยังไม่ใช่จิต อ้าว! แล้วจิตมันเป็นอะไรล่ะ ถ้าจิต มันเป็นภวาสวะ มันเป็นภพ เป็นตอ แล้วจะไปรู้มันอย่างไร จะไปเห็นมันอย่างไร เขาไม่ได้ปล่อย เขาไม่ได้ปล่อย

เวลาหลวงตาทำนพูด เวลาทำนพิจารณาของท่านไปแล้ว จิตนี้มหัสจรรย์นัก มันส่งไป มันพิจารณาไป มันทะลุทะลวงไป ทั้งภูเขาเลากา มันทะลุทะลวงไปได้หมดเลย จิตนี้มหัสจรรย์นัก ตัวจิต นี้ท่านกำลังเพลิดเพลินกับจิตของท่าน

แต่เวลาธรรมะมาเตือน ท่านบอกว่าธรรมะเลย ธรรมะมาเตือนเลย “สิ่งที่สว่างไสว ที่มันผ่องใส มันเกิดจากจุดและต่อม” ท่านก็ยังงงอยู่ไง เพราะว่าที่หลวงปู่มันบอก ว่าห้ามทิ้งผู้รู้ ห้ามทิ้งพุทธโธ หลวงปู่มันท่านก็เสียไปแล้ว ถ้าหลวงปู่มันอยู่ ท่านบอกไปถามหลวงปู่มัน ท่านจะผ่านไปเลย นี่ติดอีกตั้ง ๘ เดือน คั่นคว่า หันซ้ายหันขวา หันรีหันขวางอยู่นั้นนะ หันไปหันมาเพราะต้องคั่นคว่าด้วยตัวเอง

พอถึงที่สุดมันเข้ามาทำลายจุดและต่อม เข้ามาทำลายภพ ถ้าทำลายภพ ยิ่งทำลายยิ่งสะอาด เห็นใหม่ ท่านบอกเวลาที่มันสว่างไสว ที่มันมหัสจรรย์ มันมหัสจรรย์มาก เวลาทำลายไปแล้ว ความมหัสจรรย์นั้นเป็นกองขี้ควาย กองขี้ควายเลยล่ะ

แล้วพอมันทะลุทะลวงผ่านไปแล้ว ที่นี้มีอะไรล่ะ มันมีจิตอีกไหม มันมีภพอีกไหม มันจะมีอะไร นี่เขาไม่ได้ปล่อย เขาไม่ได้ปล่อย เขาทำลายตัวจิตเลย แล้วทำลายทำลายอย่างไร ตัวจิตมันจะทำลายตัวมันเองได้อย่างไร

กว่าจะทำลายตัวมันเองมันต้องพิจารณามาเป็นชั้นเป็นตอน ไม่มีการปล่อยหรือ ไอ้ที่ฟังไม่ได้ศัพท์ จับไปกระเดียด ได้แค่นี้ ถ้าได้แค่นี้ก็แค่นี้

ฉะนั้น สิ่งที่ถามมา ที่พูด พูดเพราะไม่ต้องการให้ฟังไม่ได้ศัพท์แล้วจับไปกระเดียด พอจับไปกระเดียดแล้ว แล้วก็ไปอ้างอิง พออ้างอิงขึ้นไปแล้ว กรรณฐานเรา นะ เขาถูก ถูก เขาถูกกว่าพวกพระกรรมฐานไม่เรียนก่อน ไม่เรียนปริยัติก่อน ไม่มี

การศึกษา พอไม่มีการศึกษา พอพูดธรรมะก็พูดผิดๆ ถูกๆ เขาว่าอย่างนั้น พระ  
กรรมฐานพูดผิดๆ ถูกๆ ไม่มีความรู้จริง

ขณะที่มันยังผิดอยู่ เรียนมาขนาดไหน ปริยัติ เวลาปฏิบัติ ปริยัติก็คือปริยัติ  
พูดอยู่ ธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไปฉีละไปลานเปล่าๆ แต่เวลาเป็น  
ความจริงขึ้นมามันเป็นความจริงขึ้นมาจากจิต

เราเรียนมา เรียนมาเป็นทฤษฎีเพื่อจะปฏิบัติเข้าไปค้นคว้าเอาความจริง นัก  
ปฏิบัติเราปฏิบัติเอาความจริง แล้วมันเป็นความจริงขึ้นมา มันศีล สมาธิ ปัญญาเป็น  
ความจริง แล้วมันชำระล้าง มันสำรอกกายกิเลสออกไป มันจะผิดตรงไหน นี่ตัวจริงเลย  
ละ ปฏิบัติจริง รู้จริง ตัวจริงเลย แล้วมันผิดไปไหนละ มันไม่ผิดต่อเมื่อผู้รู้จริงใจ

แต่นี้เราเป็นลูกศิษย์ลูกหา เรากำลังปฏิบัติอยู่ เราต้องอาศัยครูบาอาจารย์ พัง  
ไม่ได้ศัพท์มันก็ค่อยๆ พิจารณาให้รอบคอบ

ที่บอกว่าไม่รู้ ถ้ามไม่ได้ ปัญหาไม่รู้ ถ้ามไม่ได้ เพราะเราไม่รู้จริง เราถามมา  
ถามมา ถ้าเป็นศัพท์หลวงตานั้น นักมวยเวลามันจะชก มันเปิดหน้ามาเลย เปิดหน้ามา  
ให้คู่ต่อสู้สวนหมัดเลย นักมวยเขาต้องปกป้องตัวเอง นักมวยเวลาขึ้นชกมวยไม่เคยยก  
แขนขึ้นมาปิดป้องตัวเองเลย ให้คู่ต่อสู้ต่อยเอาๆ เลย

นี่ก็เหมือนกัน การปล่อยจิตปล่อยอย่างไร นี่มันเปิดหน้ามาเลย เปิดหน้ามา  
เห็นไหม ถ้ามันไม่รู้ ถ้ามไม่ได้ มันถามอย่างนี้ ไม่รู้ ถ้ามไม่ได้ ไม่รู้ มันจะปกป้อง  
ตัวเองไม่ได้ ไม่รู้ ทำเองไม่ได้

ไม่รู้ ถ้ามไม่ได้ คนที่จะถามต้องรู้จริง แล้วคนที่ตอบต้องรู้จริงด้วยถึงตอบด้วย  
ความจริง ถ้าคนไม่รู้ถามมา ใจคนไม่รู้ตอบไปก็บ้า ใจบ้าตอบบ้าใจ ใจบ้าก็ถามมา ใจบ้า  
ก็ตอบไปใจ แล้วโลกก็สรรเสริญ กรรมฐานไม่มีการศึกษา กรรมฐานไม่ศึกษาปริยัติมา  
ก่อน กรรมฐานไม่มีความรู้ ไม่ไปถามครูบาอาจารย์ที่เป็นจริง ถ้าครูบาอาจารย์ที่เป็น  
จริงท่านสอยกลับเลย

ฉะนั้น ใครจะปล่อยจิต ไม่มีหรรอก ห้ามทิ้งผู้รู้ ห้ามทิ้งพุทธโฆ ทำความจริงเข้าไป แล้วความจริงเข้าไป มันสำรอกมันคายกิเลส กิเลสเป็นอย่างไร เวลาสำรอกคายมันจะรู้ของมันไป ฉะนั้น การปล่อยจิตไม่มี ไม่มี

**ห้ามทิ้งผู้รู้ ห้ามทิ้งพุทธโฆ จับให้มัน ๆ คั้นให้ตาย เป็นสมาธิ**  
**ท่ามกลางหัวใจเลย แล้วหัวใจที่เป็นสมาธิ เวลาเราออกใช้ปัญญา มัน**  
**เป็นภาวนามยปัญญาท่ามกลางหัวใจเลย แล้วถ้าภาวนามยปัญญามัน**  
**สำรอกคายกิเลสออกไป คายออกไปจากใจเลย คายเป็นชั้นเป็นตอน**  
**บุคคล ๔ คู่เลย โสดาปัตติผล สกิทาคามิผล อนาคามิผล อรหัตตผล เป็น**  
**ชั้นเป็นตอนเข้าไปเลย มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ ชัดเจน**

นี่พูดถึงว่าการปล่อยจิต การปล่อยจิต เพราะเขาเขียนมาอย่างนี้มันเปิดหน้ามาให้ชก แล้วคิดดูสิว่าถ้าพูดต่อไป ถ้าไต่บ้ำมันตอบนะ มันก็บอกว่าวิธีการปล่อยจิตปล่อยอย่างนั้น มันก็คนบ้าไป ไม่มีสติปัญญารักษาจิตของตัวเอง ไม่มีแม้แต่ความรู้สึกนึกคิดละอายตัวเอง ไม่มีความรู้สึกนึกคิดรักษาตัวเอง ละอายความอกุศลเลย ถ้ามีสติมีปัญญามันไม่ทำอย่างนี้ แล้วไม่พูดอย่างนี้ ไม่ทำอย่างนี้

การปล่อยจิตไม่มี ถ้าเป็นสมาธิ เป็นสมาธิท่ามกลางจิต ถ้าจิตสงบแล้วออกใช้ปัญญา ปัญญาเกิดขึ้นท่ามกลางหัวใจเลย มันทำของมันชัดเจนเลย แล้วมันละสังโยชน์ ๓ ตัว ละกามราคะปฏิบัติอะอ่อนลง ละกามราคะขาดไป นั่นแหละมันจะเข้าไปเห็นจิตเดิมแท้ ถ้าจิตเดิมแท้ แล้วมันจะทำอย่างไร ทำลายภวาสวะ ทำลายภพอย่างใด นั่นอีกชั้นตอนหนึ่ง นั่นเป็นอีกส่วนหนึ่ง

ฉะนั้น จิตกับกรรม เขาบอกจิตกับกรรม นี่ภาวนามาขนาดนี้ไง จิตกับกรรม แล้วถ้าการปล่อยจิตต้องปล่อยพร้อมกับกรรมใช้ใหม่

เออ! เอ็งกลับไปภาวนาใหม่เหาะ แล้วถ้ามีเหตุมีผล เขียนมาใหม่ ถ้าไม่มีเหตุมีผล แล้วเกิดการกระทบกระทั่ง เพราะเราพูดรุนแรง ก็ถือว่าจบกันไป เพราะว่า

กรรมฐานต้องมีเหตุมีผล กรรมฐานต้องมีสัจจะความจริง ไม่ใช่เลื่อนลอย แล้วดีแต่พูด ให้คนอื่นเขาถูกเหยียดหยามว่า กรรมฐานไม่มีการศึกษา กรรมฐานไม่มีความรู้

แต่ความรู้ในภาวนามยปัญญา ความรู้จริงของกรรมฐาน ของครูบาอาจารย์ เรานั้นนะสุดยอด สุดยอดของธรรม

**ถาม :** เรื่อง “ขอความอนุเคราะห์วิธีต่อไปค่ะ”

กราบนมัสการหลวงพ่อดีๆ ตอนเรียน ป.เอก หนูต้องทำการทดลองกับสัตว์ รู้สึก บาบและอยากหาทางออก ทำบุญ ทำทาน ทำดี ไปปฏิบัติตามคอรส์ปฏิบัติธรรม หรือไป วัดต่างๆ ที่ปฏิบัติตามคำชวนของคนอื่นๆ ทำบุญ และหวังผลบุญให้อาจารย์ใหญ่ที่หนู ทำแล้ว

ตอนนี้หนูรู้ว่าบาปส่วนบาป บุญส่วนบุญ หนูแก้ไม่ได้ แต่หนูทำปัจจุบัน ตอนนี้ได้ ต่อมาทำเพราะอยากเป็นคนดี และปัจจุบันค้นหาว่าอะไรคือความสุขที่แท้จริง แน่ ชีวิตนี้เกิดมาเพื่ออะไร และเราจะไปไหน มีโรคประจำตัว แต่เราคิดว่าเราอมรับและ อยู่กับมันได้อย่างมีความสุข

อยู่มาวันหนึ่งได้ใคร่ครวญแล้วรู้สึกว่ จริงๆ แล้วเราซ้ลลาด กลัวตาย เลยทำ ให้รู้สึกว่าชีวิตนี้เราประมาทนัก จะตายไปยังไม่เป็น ไม่มีอะไรยึดเป็นหลักเลย เริ่ม เชื่อจากการฟังธรรมว่า โชคดีที่ได้เกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา และจะให้ตายไป เปล่าๆ วนเกิดซ้ำๆ อีกหรือ ดังนั้น เริ่มชวนขวยอ่าน ฟังธรรมอธิบายให้อู้เห็นจริง มีครูนำทางธรรมที่รู้จริง และลงมือปฏิบัติธรรมอย่างตั้งใจ

พยายามบังคับฝึกฝนตนเองประมาณ ๑ หรือ ๒ ปี ให้นั่งสมาธิก่อนนอน และ หลังตื่นนอน โดยรู้ตัวตื่นตอนตีเท่าไรก็ลุกมาปฏิบัติเพื่อชำระความซ้เกียจขอนอนต่อ และหาโอกาสปฏิบัติธรรมที่วัดเรื่อยๆ ไป

ระยะหลังได้มีโอกาสไปวัดป่า รู้สึกว่าถูกจริต สงบสงัด มีต้นไม้ และปลีกวิเวก ทั้งที่ลำบากกว่า แต่ถูกจริตกว่า ได้เรียนรู้อู กิณน้อย นอนน้อย สมบัติน้อย พุดน้อย อยู่ ง่าย ขยันปฏิบัติ ชีวิตมันเท่านั้น อยู่ได้ อยู่ได้จริงๆ เราบ้าวังหาสมบัติ ตำแหน่ง ความสุข โลกๆ มาตลอด แม้หนูจะยังไม่สามารถปล่อยทางโลกมาบวชได้ แต่จะปฏิบัติธรรมพร้อม

ตั้งใจยันทำงาน ทำหน้าที่ทางโลก ดูแลพ่อแม่ให้ดีขึ้นกว่าถึงวันที่หลุดทางโลกได้เต็มตัว

ล่าสุดได้มาปฏิบัติที่วัดป่าสันติพุทธาราม ซึ่งรู้สึกดีใจมากที่ได้มาที่วัดป่าที่อยู่ใกล้กรุงเทพฯ สถานที่ที่เป็นสัปปายะ ภูจรรย์ และมีหลวงพ่เป็นที่พึ่ง

พบครูบาอาจารย์เป็นผู้สั่งสอนและนำในการปฏิบัติธรรม ปฏิบัติมาหลายที่ แต่ใจแอบค้ำน คือเงียบ แต่มาได้ฟังธรรมของหลวงพ่ น้อมใจยอมเชื่อ และลดอัตตา เหมือนโดนเบ็ดกะโหลก ตีกิเลส ละอายใจ แล้วยอมจำนนต่อความจริง จึงขอฝากตัวเป็นลูกศิษย์ของหลวงพ่ค่ะ

คำถามในการปฏิบัติ

๑. ใช้พุทโธในการบริการรณะค่ะ เดิมเคยเรียนมาแบบดูลมหายใจ และฟังมาก ฟังมาเปลี่ยน ๑-๒ ปีที่ปฏิบัติตามสายวัดป่าค่ะ เวลาบริการรณะพุทโธต้องควบคู่ไปกับกำหนดลมหายใจหรือไม่คะ ต้องหายใจเข้าพุท หายใจออกโธ หรือสามารถบริการรณะเร็วๆ พุทโธๆ เพื่อไม่ให้จิตส่งออก

๒. นั่งพุทโธไปสักพัก พอมีสงบ สลับฟัง ตอนฟัง รู้สึกตัวก็ดึงกลับมาพุทโธ แต่บางที่มันก็วืบพริบแล้วก็สะดุ้ง และบางที่หนูก็ฟังอยู่ ก็เหมือนมีอะไรมาตัดพริบ! แล้วก็สะดุ้ง แล้วบางที่สงบแล้วก็เหมือนร่างกายมีการโยก แล้วก็สะดุ้งถอนออกมา ตอนเกิดแบบนี้แรกๆ โม่โม่ มีอาการทับ มีอารมณ์ทับ แต่หลังๆ ไม่รู้ว่าอย่างไรก็ชิน กลับมาตั้งพุทโธใหม่ ทำแบบนี้มาเรื่อยๆ เป็นปี ไม่เคยผ่านไปไกลกว่านี้เลยคะ ต้องแก้ไขอย่างไร

๓. นั่งสมาธิ เวลาสงบ บางทีลมหายใจหายไป หายใจไม่ออก แล้วตกใจ ก็สะดุ้งหลุดมา ก็กลับมาตั้งหลักพุทโธใหม่ ไม่สามารถผ่านอันนี้ไปได้เช่นกัน ต้องแก้ไขอย่างไร

๔. เวลานั่งเองที่บ้านแล้วบางช่วงฟังมากกว่าแต่ก่อนที่เคยทำแล้วสงบ แบบนี้ถือว่ามันเสื่อมถอยหลังหรือเปล่าคะ พอได้เข้าวัดปลีกวิเวกปฏิบัติจะฟังน้อยลงและสงบมากขึ้น

๕. จิตที่เป็นสมาธิสงบคือต้องปฏิบัติไปเรื่อย ๆ จนกว่าไม่เกิดความฟุ้งออกไปเลยใช้ไหมคะ และต้องสงบนานแค่ไหนจึงจะไปต่อขั้นวิปัสสนาได้

๖. เวลาเราจะออกจากสมาธิ เราต้องมีลำดับการถอนออกมาหรือไม่คะ แต่ก่อน ๆ มันจะมีตัวร้ายบอกว่าพอเถอะ ออกเถอะ แต่หลัง ๆ มีผีใน ไม่ออกตามมัน แต่แผ่เมตตาาก่อนออก แต่ก็ยังไม่รู้วิธีหรือหลักการถอนออกจากสมาธิคะ ขอความเมตตา หลวงพ่อด้วย

**ตอบ :** นี่คำถามเนาะ ที่นี้เอาคำแรกนี่ก่อน อารัมภบทยาวมาก ที่เราเห็นว่ายาวมาก เราพอใจตรงที่ว่า “ตอนเรียน หนูต้องทำการทดลองกับสัตว์ รู้สึกบาป”

ไอ้ตอนนั้นมันอยู่ที่หน้าที่ เพราะมันมีลูกศิษย์หลายคนมากเขามาหา มีสิ่งนี้ตกค้างอยู่ในตะกอนใจของเขา อาชีพเขาเป็นนักวิทยาศาสตร์ เขาบอกเขาต้องจับกิ้ง ต้องผ่า ต้องอะไร อันนี้มันเป็นบาปของเขา แต่มันเป็นหน้าที่ เขาเป็นนักวิทยาศาสตร์ อยู่กับวิทยาศาสตร์ เขามาที่นี้บ่อย แล้วเขาบอกว่าอาชีพเขา อาชีพเขาคือนักวิทยาศาสตร์ นักวิทยาศาสตร์มันต้องทดลองทางวิทยาศาสตร์ เขากำลังค้นคว้าของเขาอยู่ แล้วมันก็มีตรงนี้ติดคาใจ ๆ มันเป็นอาชีพ แต่มันก็ไม่สบายใจ แต่ก็หน้าที่การงานนะ งานเขาเป็นอย่างไร งานเขาคือนักวิทยาศาสตร์ นักวิจัย เขาต้องวิจัย ต้องพิสูจน์ ต้องหาเหตุผล

อันนี้ก็เหมือนกัน “หนูต้องทำการทดสอบกับสัตว์ รู้สึกบาป อยากหาทางออก ทำบุญทำทาน”

อันนี้เราถือว่าเป็นหน้าที่นะ หน้าที่ หน้าที่ของเรา ใช้ มันผิดศีล ชีวิตทุกชีวิต เขารักชีวิตทั้งนั้นนะ ทุกชีวิตไม่ต้องการ รักสุข เกลียดทุกข์ ในเมื่อมีชีวิตแล้วจะทุกข์ จนเข็ญใจก็รักชีวิตของตัวเอง ไม่มีสัตว์ตัวใดบอกว่าจะฉันเกิดมาฉันสละให้เลย...มีแต่พระโพธิสัตว์

พระโพธิสัตว์เวลาท่านสละชีวิตของท่านเพื่อบุญกุศล แต่ท่านก็ฉลาดของท่าน ท่านรู้ว่าท่านสละชีวิต ท่านมีเหตุมีผล ท่านสละชีวิตนี้เพื่อเป็นอาหารให้กับสัตว์อื่นได้ ดำรงชีวิตต่อไป ท่านไม่ได้สละโดยที่ที่ท่านไม่มีปัญญา นะ ท่านสละด้วยปัญญา สละด้วยความเต็มใจ ยอมสละชีวิตนี้ให้กับคนอื่นได้ดำรงชีวิตต่อไป นี่คือพระโพธิสัตว์

แต่สัตว์ทุกตัวมันไม่ยอมสละชีวิตมันหรอก ไม่มีสัตว์ตัวไหนบอกว่าฉันยอมตาย เพื่อวิชาการของคุณ ไม่มี ไม่มี ที่นี้ไม่มี แต่มันเป็นหน้าที่ หน้าที่เพื่อเราวิจัย เรามี การศึกษา หน้าที่เพื่อเราจะฝึกหัดใช้ปัญญา เหมือนนักศึกษาแพทย์ นักศึกษาแพทย์นี้ ดีนะ เขามีอาจารย์ใหญ่ ถ้าไม่มีอาจารย์ใหญ่ แต่เวลาแพทย์ฝึกหัดเขาไปตรวจโรค ถ้า ไปเจอแพทย์ฝึกหัดเขากำลังตรวจอยู่

นี่เหมือนกัน เขาเป็นหน้าที่เพื่อฝึกความชำนาญของเขา ต่อไปเขาจะเป็นหมอ ชำนาญการ เขาจะสามารถผ่ากะโหลก สามารถเปลี่ยนสมอง เปลี่ยนหัวใจของสังคม เขา จะทำเพื่อประโยชน์โลก ฉะนั้น มันต้องได้มาอย่างนี้ไง มันเป็นวิชาชีพ วิชาชีพของ ใคร

เห็นไหม ผู้พิพากษาเขาก็ต้องตัดสินไปตามข้อเท็จจริงนั้น มีกรรมใหม่ละ มี แน่นนอน มันต้องมีเศษส่วนตกค้าง จะบอกว่า สะอาดบริสุทธิ์ ฉันไม่มีอะไรเลย...มันมี ที่ นี้พอมันมีแล้ว เราให้ทำใจซะ เราทำใจ อย่างที่ทำได้ถูกต้องแล้ว แผลส่วนบุญส่วนกุศลให้ เขา

มันเป็นหน้าที่ เรากำลังค้นคว้าหาปัญญาของเรา หาวิชาการมาเพื่อสังคม เพื่อ โลก เพื่อความเจริญ เพื่อความอบอุ่น เพื่อชีวิตของสัตว์โลก มันต้องเป็นหน้าที่ หน้าที่ ใครทำต้องเสียสละ

ผิดศีลใหม่ ผิด มีกรรมใหม่ มี แต่มันเป็นหน้าที่ เราทำของเราละ เราอุทิศส่วน กุศล เราทำคุณงามความดีของเรา อันนี้มันเป็นหน้าที่ แล้วเราทำใจของเรามันจบได้ ถ้า มันจบได้ มันปล่อยได้ใช่ไหม ถ้ามันปล่อยได้

ฉะนั้น ที่นี้แบบว่าไปวัดไปวา ไปมาทั่ว ไปปฏิบัติมาเพราะอยากจะพ้นทุกข์ แต่ มันก็ดื้อเจียบ มันคัดค้านไว้ในใจ มันคัดค้าน ดื้อเจียบในใจ

คนมีปัญญาเป็นแบบนี้ คนมีปัญญามันต้องมีเหตุมีผล เราจะไม่เชื่ออะไรโดยที่ ไม่มีเหตุมีผลหรอก พระสารีบุตรนี้ผู้ที่มีปัญญา เวลาจะสำเร็จช้ากว่าพระโมคคัลลานะ ผู้ที่ มีปัญญาเป็นแบบนี้ ถ้ามีปัญญาเป็นแบบนี้

แต่ถ้าไม่มีปัญญาเลยก็เป็นเหื่อ มันเป็นเหื่อนะ เราจะเชื่อไปโดยที่ไม่มีเหตุ มีผลเลย เป็นอย่างนั้นก็ได้ ศรัทธา ศรัทธาต้องมีปัญญาด้วย ใ้ไม่มีปัญญา ถ้าไม่มี เหตุมีผล เราเชื่อได้อย่างไร แต่ถ้ามีเหตุมีผลแล้วเราจะคัดค้านได้อย่างไร เพราะเรามี ปัญญา เรามีปัญญา เหตุผลมันรวมลงแล้วเรารู้ ดื้อนี่คือกิเลสใจ ดื้อนี่คือทิวฏฐใจ มันก็ ทำให้จิตใจเราลงได้ ถ้างงได้นะ เพราะว่าเหตุและผลคือธรรม กิเลสมันกลัวธรรม กลัว ธรรมตรงนี้ มันไม่มีเหตุผลโต้แย้ง

ถ้ามันมีช่องออกได้นะ มันยังไม่ยอมหรือ มันยังดื้อต่อ ถ้ายังมีช่องนะ มันยัง ตะแบงไปได้มัน มันยังแฉลบไปได้ มันไปต่อ “ฮึ้ย! ไม่จริงๆ” มันยังไปต่อ

แต่ถ้ามีเหตุผลมันเต็มที่แล้วนะ เออ! ยอม แต่ยอมก็ยอมไว้ในใจ เพราะอะไร เพราะว่าเวลาครูบาอาจารย์ท่านเคารพบูชากันก็เคารพบูชากันตรงนี้ไง ตรงที่คนที่มี ความจริงในใจ แต่เราจะเอาความจริงของเราเหมือนกัน ถ้าความจริง เพราะเรามีปัญญา ใจนี้พูดถึงว่าอารัมภบท

“๑. ใช้พุทธโฆในการบริการ เราบริการไป แล้วคำบริการทำมา ๑-๒ ปีแล้ว จะต้องปฏิบัติพร้อมกับลมหายใจเข้าออกหรือไม่ หรือต้องพุทธโฆไ้ๆ”

อันนี้มันเป็นวิธีการ วิธีการนะ ถ้าเรากำหนดพุทธโฆของเรา กำหนดพร้อมลม หายใจเข้าและลมหายใจออก ถ้าจิตมันหยาบๆ จิตมันกระทบรุนแรง เราพร้อมกับลม หายใจเข้า มันชัดเจน คือมันมีกำลังพอ มันชัดเจนที่มันจะต่อสู้อกับกิเลส กิเลสที่มัน พยายามจะดันออกไป แต่ถ้าเราใช้ลมอย่างเดียว หรือใช้พุทธโฆอย่างเดียว บางทีมัน ต่อต้าน มันสู้กันไม่ได้

หรือพุทธโฆไ้ๆ พุทธโฆๆๆ อันนี้มันแก้เวลาตกภวังค์ มันอยู่ที่อารมณ์ของเรา ใจ อารมณ์ของเรามันกระทบมาแรง บางวันอารมณ์เราดีไช้ใหม่ อารมณ์เราไม่กระทบ มันก็สงบดี เราก็พุทธโฆๆๆ มันก็ลงไป แต่สติต้องชัดๆ นะ ต้องชัดๆ ชัดๆ ไว้ พอชัดๆ ไว้ สติมันสมบูรณ์ คือมันไม่มีอะไรมาทำให้จิตใจมันแฉลบได้



แต่ถ้าวันไหนมันกระทบรุนแรง เราต้องออกกำลังมากขึ้น คือว่าเราต้องจับ ๒ มือ ๓ มือ ๒ เท้า ๒ มือเลย ทั้งเท้าทั้งตีน จับให้แน่นเลย พุทโธชัดๆ มันก็ต่อสู้กับความ พุงช่านของเรานั้นแหละ ต่อสู้กับกิเลสที่มันต้านมา นี่พูดถึงว่าข้อที่ ๑

“ข้อที่ ๒ การนั่งพุทโธไป เต็มวันพุง พอมันพุง เต็มวันก็ดึงกลับมา เต็มวันก็วูบ เต็มวันก็วิต เต็มวันก็สะดุ้ง”

เราจะบอกว่า ผู้ที่ปฏิบัติใหม่เป็นอย่างนี้ทุกคน กรณีที่ปัญหาเราพอใจ พอใจเพราะตรงนี้ไง ตรงที่ว่า คนที่ทำมันต้องมีเหตุมีผล ดุสิ เราจะทำอาหาร เราต้องมีเตา ต้องมีหม้อมีไห ต้องมีข้าวมีอาหาร มันถึงจะทำเป็นอาหารขึ้นมาได้

“ว่างๆ ว่างๆ อ้าว! มันก็ว่างๆ ว่างๆ” มันว่างๆ อะไรของมัน ปฏิบัติเดี๋ยวนี้ละ สมายังทำกันไม่เป็น แล้วไม่ยอมทำตรงนี้ ไม่มีสมาธิมันก็ไม่มีความ ไม่มีภาวนามย ปัญญา

ปัจจุบันนี้บอกว่าใช้ปัญญาๆ ปัญญามันเป็นปัญญาโดยสัญญา ไปจำมา ไปสร้างภาพมา ไปก็อปปีมา ปัญญาจริงมันไม่มี ถ้าปัญญาจริงมันไม่มีมันต้องเป็นแบบนี้เป็นแบบนี่เพราะอะไร เป็นแบบนี่เพราะจิตของเรามันดับๆ

คนภาวนาเป็นนะ นักภาวนาจะเป็นอย่างนี้ เริ่มต้นทุกคนอย่างนี้หมด ล้มลุกคลุกคลาน เพราะจิตมันดับๆ คิดดูสิ ไม่ดับๆ แล้วเราจุดไฟ คนที่เขาเป็นนะ พวกแม่ครัวนะ พวกเซฟไฟใหญ่ๆ เขาต้องเอาฟืนนี่นะ พอมีฟืนปี้บ เขาต้องไปตากแดดก่อน เขาจะเรียงของเขาไว้ให้อากาศมันผ่าน ให้มันแห้ง แห้งแล้วเขาถึงเอามาใช้ พอใช้ เขาจุดไฟ ไฟของเขา อู้ฮู! ลุกดีเลย

ไอ้เราเห็นเขาทำ เราก็ก้อบ้าง ไม้สดๆ นะ เราก็กจุดไฟ จุดไฟ นั่งจุดอยู่นั้นนะ จุดไฟ ๕ วันไม่ติด ไอ้คนที่เขาจุดเป็น เขาว่างปี้บนะ เขาจุดทีเดียวก็ติดแล้ว ไอ้เราจุดไม่เป็น จุดแล้วจุดอีกๆ ไม่มีติด

ผู้ที่แม่ครัว ผู้ที่เขาเอาฟืนมาทำเป็นฟืน มาทำพลังงาน เขาต้องตากให้แห้ง เขาผ่าฟืนของเขา เขาจะวางไว้ วางซ้อนๆๆ กันให้มันแห้ง ให้มันใช้ประโยชน์ได้ ไอ้

เราไม่เป็น ฟีนสดๆ ก็มาใส่เลย จุดก็ไม่ติด อู้ฮู! กว่าจะติดขึ้นมาก็ควันโขมงเลย ไม่เป็น

ภาวนาเริ่มต้น เริ่มต้นเป็นอย่างนั้น คนทำเป็นแล้วทำอะไรก็ถูกหมด คนที่ยังไม่เป็นทำอะไรนะ มันก็ยังผิดพลาดมาตลอด

นี่ก็เหมือนกัน เวลาหัดภาวนาใหม่ๆ มันสลับกับสะดุ้ง มันพุ่ง เตียวมันว๊ิบ เตียวมันสะดุ้ง กรณีนี้เราฝึกหัดใหม่เป็นแบบนี้ แล้วในคำถามมันมีคำตอบในตัวมันเอง มันมีคำตอบในตัวมันเองตรงที่ว่า ตอนเกิดทีแรกๆ ก็โมโห มีอารมณ์ทับ แต่หลังๆ ไม่รู้ทำอย่างไรก็ชิน กลับมาพุทโธ

ก็ชินไง เผชิญกับมันจนคุ้นชินกับมัน ดูแลจิตใจของเราได้ เราพุทโธของเราไป มันจะเกิดสิ่งใด อย่างที่ผู้รู้ อย่างที่พุทโธ มันจะมีอะไรมาหยุด นั่นคือสมุทัย สมุทัยคือกิเลส คือต้นหาความทะยานอยาก “ปฏิบัติแล้วก็ได้เรื่อง ปฏิบัติแล้วก็ได้มีวาสนา เลิกเถอะๆ” มันจะมีอย่างนี้พูดมาตลอด แล้วมันก็มีทุกข์มียากไปตลอด

แต่ถ้าเรามีความชำนาญนะ เราฝึกจนไปนะ เราฝึก เราทน เราปฏิบัติของเรา มันเหมือนการฝึกงาน เหมือนตอนเรียน นี่เรียน ป.เอก จบมาแล้ว ป.เอก นี่ก็เหมือนกัน ปฏิบัติไป เตียวก็จะจบ ป.เอกเหมือนกัน ถ้าจบ ป.เอกก็ต้องไปฝึกงาน ต้องไปฝึกงานนะ ถึงจะได้จบ ป.เอก ไอนี้จะผ่าหัวใจ จะผ่ากิเลส จะผ่ากิเลสก็ต้องสู้กับมันนี่ไง ถ้าจะสู้กับมันก็ต้องพุทโธ

“ไม่รู้จะทำอย่างไร อารมณ์มันทับ สุดท้ายจนมันชิน พุทโธต่อเนื่องมา ทำมาเป็นปี ทำมาเรื่อยๆ ไม่เคยผ่านไปไกลกว่านี้”

ไม่เคยผ่านไปไกลกว่านี้ ก็ขาดพุทโธ ขาดสติ ถ้ามีพุทโธ มีสติ บริกรรมพุทโธอยู่นั้นแหละ เวลาสิ่งที่มันเกิด มันเกิดจากพุทโธ เกิดจากคำบริกรรม ถ้าเราบริกรรมมาก เหมือนเติมน้ำมัน เราไปเติมน้ำมัน ถ้ามันเต็มถึงมันก็ล้นนะ น้ำมันถ้าเราเติมไม่เคยเต็มถึงนะ มันจะมีอากาศอยู่ในถึงนั้นเท่าไรละ

นี่ก็เหมือนกัน เราเติมน้ำมัน ๒ หยด แล้วถังน้ำมันมีแต่อากาศ ไม่มีน้ำมันเลย เราพุทโธๆ เราเติมน้ำมันไปเรื่อยๆ ในถังน้ำมัน เราเติม เรากดไปเรื่อย พุทโธๆๆ เติมเรื่อยๆ จนมันล้นถึง ถังมันล้นถึงก็สัมมาสมาธิใจ จะไปไกลกว่านี้ไง

เพราะน้ำมันเราไม่เคยเติมถึงใจ เราไม่เคยเติมน้ำมันเต็มถัง เราไม่รู้ว่าจะเติมถึงขนาดไหน เคยเติมน้ำมันที่หนึ่งไปได้ ๒-๓ กิโลก็เติมใหม่ เติมน้ำมันอยู่เรื่อย เจอบั๊มไหนก็เติม ไม่เจอก็ต้องเข็นรถไปเติมข้างหน้า ล้มลุกคลุกคลานมาตลอด เติมพุทโธไปเรื่อยๆ พุทโธๆๆ เติมจนมันเต็มถึง ถังมันเต็มถึง เต็มมันล้นฝาถังออกมา

นี่ก็เหมือนกัน พุทโธๆๆ จนกว่ามันจะลงสมาธิได้ เพราะทำได้ เพราะนี่เขาบอกว่าเคยทำได้ เคยสงบได้ มันมีความร่มเย็นได้

พุทโธๆๆ จนมันล้นถึง ถังมันล้นถึงจะรู้ว่ามันไปไกลแค่ไหนไหนไป โอ้ย! น้ำมันไหลเป็นทางเลย มันจะไปไกลอย่างนั้นนะ

“มันไม่เคยผ่านไปไกลกว่านี้เลย”

ไม่เคยผ่านไปไกลกว่านี้เพราะความวิตกกังวล ข้างหน้าจะเป็นอย่างไร ที่ผ่านมาจะเป็นอย่างไร ปัจจุบันนี้ก็ทุกข์มาก ทุกข์มาก มันอยู่อย่างนี้มันเลยไม่ไปไหนไป

**ฉะนั้น เวลาปฏิบัตินะ เราตั้งใจปฏิบัติถวายองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่ก็ปฏิบัติเพื่อเรานี่แหละ พุทโธๆ เติมน้ำมันให้เต็มถึง ไม่วิตกกังวลถึงสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น อนาคตนี้มันจะไปถึงไหน มันจะไปไกลแค่ไหน ไม่วิตกกังวลกับสิ่งที่มันผ่านมา ที่ล้มลุกคลุกคลานมา ปฏิบัติมาชีวิตนี้แสนทุกข์แสนยาก ไม่วิตกกังวลถึงที่ผ่านมา ไม่วิตกกังวลถึงปัจจุบันนี้ ไม่วิตกกังวลถึงปัจจุบันนี้ พุทโธนี่ พุทโธเราไปเรื่อยๆ**

อย่างที่ว่า พุทโธก็ได้ อานาปานสติก็ได้ พุทโธไวๆ ก็ได้ มันเป็นที่ว่าอารมณ์เราขณะไหน แล้วมันจะไปไกลกว่านี้ มันต้องไปไกลกว่านี้ได้ แล้วเต็มน้ำมันไปของมัน มันไปเพราะเหตุใด ไปเพราะมันมีเหตุมีผล ไปเพราะว่ามันมีคำบริกรรม ไปเพราะมันมีสติ ไปเพราะกำลังของจิต

จิตบรกรรม น้ำมัน ถ้ามันเต็มไปตลอดเวลา มันล้นถึง ๆ มันจะล้นถึงออกมา มันจะล้นถึงออกมาปากฝาทิ้ง แล้วมันจะไหลออกมาข้างนอก แล้วมันจะไปได้ไกล ขนาดไหน นี่ข้อที่ ๒

“๓. นั่งสมาธิเวลาสงบ บางทีลมหายใจมันหายไป หายใจไม่ออก แล้วเกิดสะดุ้ง ตกใจ”

ตรงนี้สำคัญ นี่ไง ถ้าพุทโธๆ ไป เวลาพุทโธ เต็มน้ำมันๆ ไป ชักหัวใจออก จบ นี่ก็เหมือนกัน พุทโธๆ ลมหายใจเวลามันหายไป มันชักหัวใจออก คือพุทโธๆ แล้วเราไม่อยู่กับพุทโธ ไม่อยู่กับพุทโธมันก็ตกภวังค์ไง ถ้ามหายใจหาย มันจะหายไปเลย แล้วต่อไปจะเป็นภวังค์

ฉะนั้น ถ้าจะเติมน้ำมัน หัวจ่ายต้องอยู่ในถัง ถ้ากำหนดพุทโธ พุทโธต้องชัดเจน แล้วเวลาน้ำมันมันเข้าไปในถัง นี่ก็เหมือนกัน พุทโธๆ ก็อยู่ในถังนั้น ทำของเราอย่างนี้ แล้วมันจะเป็นประโยชน์กับเรา

ถ้ามหายใจมันหายไป อะไรหายไป ถ้ามันจะหายไป เราต้องมีพุทโธชัดๆ แล้วมันหายไปต่อหน้า สติพร้อมสมบูรณ์ นั่นคืออัปนาสมาธิ สักแต่ว่ารู้ เพราะมันไม่รู้ มันพุทโธไม่ได้เพราะพุทโธนั้นมันหยาบ จนมันพุทโธไม่ได้ ถ้าเป็นแบบนี้ใช้ได้ ถ้าเป็นแบบนี้จะรู้เอง แต่ถ้ามันหายไป ที่ว่ามันหายไปแล้วสะดุ้งตื่น ถ้าสะดุ้งนั้นคือตกภวังค์ อันนี้ใช้ไม่ได้ อันนี้ต้องแก้ไข ถ้าแก้ไข ทำไป เพราะการปฏิบัติมันต้องมีประสบการณ์

“๔. เวลานั้นอยู่ที่บ้านมันมีความฟุ้งซ่าน มันไม่เหมือนไปอยู่ที่วัด ไปอยู่ที่วัด มันสงบ ความฟุ้งซ่านน้อย”

อันนี้มันก็เป็นธรรมดา มันเป็นธรรมดาเพราะว่าสถานที่ประพฤติปฏิบัติมันเป็น ที่สงบที่วิเวก มันเป็นเรื่องที่เราไม่ต้องรับผิดชอบสิ่งใด จิตใจมันก็ไม่ต้องรับภาระมาก เวลาเราอยู่ที่บ้านมันมีหน้าที่การงาน มันต้องมีการรักษาความปลอดภัย มันต้องมีหน้าที่รับผิดชอบ เดี่ยวพຽ່ງนี้จะตื่นอย่างไร มันมีความวิตกกังวล มันเรื่องธรรมดา เห็นไหม ทางคฤหัสถ์เป็นทางคับแคบ ในทางของพระเป็นทางที่กว้างขวาง อันนี้แล้วแต่เรา จะสับหลักโอกาสของเราเอง

มันเป็นเรื่องธรรมดา แล้วถ้ามันธรรมดาแล้วเราวางไว้ละ สิ่งทีบอกว่ายู่ที่บ้านปฏิบัติไม่ดี เต็มก็ดีขึ้นมาเอง คือถ้ามันธรรมดาแล้วเราปล่อยวางได้ มันจะไม่มีผลกับหัวใจเรา ถ้าไม่มีผลกับหัวใจบีบ ที่บ้านก็ปฏิบัติได้ ที่บ้านก็ปฏิบัติได้เหมือนกัน เพราะมันปล่อยวางได้หมด อันนี้ข้อที่ ๔

“๕. จิตที่มันสงบแล้วมันต้องปฏิบัติต่อเนื่องไปอย่างไรจนกว่ามันไม่เกิดความฟุ้งซ่าน แล้วสงบนานแค่ไหนถึงจะวิปัสสนาได้”

วิปัสสนาคือใช้ปัญญา ถ้าจิตสงบแล้ว ถ้ามันมีกำลังแล้ว เราฝึกหัดใช้ปัญญาไปได้ ใช้ปัญญาไปเรื่อยๆ ถ้ามันจะวิปัสสนาคือมันเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง

ถ้ามันยังไม่เห็นก็ต้องฝึกหัดให้เห็นก่อน ไม่ใช่จะรอให้มันมาเห็นไง มันมีวิธีการฝึกหัดทั้งหมด แต่การตอบปัญหาจะบอกว่าอันนี้เป็นสมณะ อันนี้เป็นวิปัสสนาเป็นสมณะ เพราะบางคนเขาโมเม โมเมว่าเขาเห็นอย่างนี้เป็นวิปัสสนาๆ ที่โลกเขาคิดกันอยู่ นี่ เขาว่าวิปัสสนา ใ้อุพุทโธๆ เป็นสมณะ ของเขาเป็นวิปัสสนา

ไอนั้นเป็นปัญญาอบรมสมาธิ เขายังไม่รู้ตัวเขาเลย ที่เขาทำกันอยู่นี้เขายังไม่รู้ตัวเขาเลย เขาไม่รู้ตัวเขาเลย เพราะเขาไม่เคยปฏิบัติแล้วเจอความจริงเลย

ถ้าเขาเจอความจริงแล้ว เพราะความจริงนั้นมันจะเป็นการการันตีเองว่าที่เขาทำนั้นถูกหรือผิด ถ้าความจริงมันเกิดขึ้น เราไปเจอความจริง สิ่งที่เราทำอยู่ที่ไม่จริง เราจะรู้ว่าไม่จริง

ถ้าเราไม่เคยเจอความจริง เราจะรู้ได้อย่างไรว่าที่เราทำอยู่นี้จริงหรือไม่จริง เพราะเรายังไม่เคยเจอความจริง ถ้าวันใดเราเจอความจริง สิ่งที่เราทำอยู่ เรารู้เลยว่าอันนี้ไม่จริง ไ้อ้ที่เราทำที่เราเข้าใจว่าจริง มันไม่จริง เพราะเรายังไม่เคยเจอความจริง

วันใดไปเจอความจริงเข้า ความจริงมันจะลบล้างความจอมปลอมไป มันจะลบล้างว่าอันนี้เป็นภาวนามยปัญญา อันนี้เป็นวิปัสสนาใจ ถ้าเขาไปเจอความจริง เขาจะมาลบล้างความจอมปลอมที่เขาเป็นอยู่นั้นไป

แต่เขาไม่เคยเจอความจริง เขายังไม่รู้จักอะไรเป็นความจริงความปลอม เขาก็ยังยึดมั่นความจอมปลอมอันนั้นว่าอันนี้เป็นวิปัสสนา ใช้อปัญญาที่รู้เท่านี้เป็นปัญญาวิปัสสนา...ปัญญาโลกมันวิปัสสนาได้อย่างไร จิตมันยังไม่สงบมันจะวิปัสสนาได้อย่างไร

**จิตมันต้องสงบก่อน จิตมันต้องเป็นสัมมาสมาธิก่อน พอเป็นสัมมาสมาธิแล้วมันถึงจะวิปัสสนาไป**

ฉะนั้น ที่พูดนี้พูดเพื่อให้เห็นใจ เพียงแต่ไม่ได้พูดให้กระตุ้น ให้เร่งเร้า ไม่ได้กระตุ้นให้เราจะต้องทำให้ได้อย่างนั้น ผีกัดทำของเราไป ก่ออิฐ ถูปูน สร้างบ้านสร้างเรือน ก่ออิฐ ถูปูนไปเรื่อยๆ ถ้าทำทีละก้อนๆๆ เต็มวันมันจะสำเร็จเป็นบ้านเป็นเรือนขึ้นมา

ทำวิปัสสนา ใช้กำหนดพุทโธไปให้จิตสงบไป แล้วเต็มวันสงบแล้วมันใช้ปัญญาไป มันจะรู้จริงของมัน มันผีกัดได้ ทำได้

ที่เราพูด พูดเพราะว่าคำถามมันเป็นเหตุให้ต้องพูดว่าอันนี้ใช้วิปัสสนาหรือไม่ใช้วิปัสสนา แต่ถ้านักปฏิบัติใหม่มันก็ผีกัดไป เต็มวันจะวิปัสสนาของมันโดยที่การผีกัด นี่เป็นประสบการณ์จิต จิตมันมีประสบการณ์ของมันเป็นชั้นเป็นตอนขึ้นไป ไม่ให้ทำอะไรเลยมันก็ไม่มีประสบการณ์ของมัน

ทำ แล้วผิดถูกแล้วคุยกัน ผิดถูกแล้วครูบาอาจารย์ท่านคอยชี้หน้าคอยบอกเข้าไป เราจะแก้ไขได้ ทำไปอย่างนี้ ทำให้สงบก่อน แล้วใช้ปัญญาไป ปัญหามันใช้ออกมาดูพิจารณา ถ้าปัญหามันเกิดขึ้น เต็มวันเราจะซาบซึ้งเอง ธรรมโอสถ ธรรมรส ผู้ที่ปฏิบัติธรรมมันจะได้ลิ้มรส ลิ้มรสแล้วมันจะรู้จักรสชาติของธรรม มันจะปลื้มใจภูมิใจตอนนั้นนะ

“๖. เวลาออกจากสมาธิ เราต้องมีลำดับการออกจากสมาธิอย่างไรคะ แต่ก่อนมันมีตัวร้าย”

เดี๋ยวนี้รู้จักนะ เมื่อก่อนไม่รู้จักรอก พอปฏิบัติถึงรู้จักไอ้ตัวร้าย แต่เมื่อก่อนไอ้ตัวร้ายเป็นตัวดี เพราะตัวร้ายมันเป็นเรา ตอนนี้รู้จักไอ้ตัวร้ายแล้ว ไอ้ตัวร้ายมันบอกว่า พอเถอะๆ แล้วออกเลย แต่หลังๆ ผินไว้

มันควรเป็นอย่างนั้น หลวงตาท่านสอนว่า เวลาจะออกจากสมาธิ สมาธิเวลาเข้าไป จิตมันหดตัวเข้าไป เวลาออก ตั้งสติไว้ มันจะแผ่ชานออกมา เหมือนกับเรา เราจะหดตัวเข้ามา

เวลาเขาวางยาสลบ คนโตนวางยาสลบเวลาฟื้นจากยาสลบ เขาจะออกตัวออกมา เวลาจิตมันเข้าเป็นสมาธิมันจะเข้าเป็นสมาธิ แล้วเราปล่อยมันออกมา ต่อไปมันจะทำงาน จิตของเรามันจะราบเรียบ แต่ถ้าเราไปตั้งออก ไปอะไรออก ท่านบอกต่อไปมันจะเข้ายากออกยาก ท่านหวังตรงนี้ไง

ครูบาอาจารย์ท่านหวังพวกเรา ห่วงนักปฏิบัติ นักปฏิบัติมันควรจะราบเรียบ มันควรจะต่อเนื่องกันไป ไม่ใช่มีอะไรมาสะดุ้งสะเทือน แล้วต่อไปทำให้ตัวเองลำบาก เห็นไหม ดูน้ำใจครูบาอาจารย์สิ น้ำใจครูบาอาจารย์ท่านหวังพวกเราจะล้มลุกคลุกคลาน จะทำแล้วจะมีแต่อุปสรรค ท่านคอยบอก

เวลาเข้าสมาธิได้ให้มันเข้าไป เวลาออก กำหนดไว้ กำหนดสติไว้ให้มันแผ่ออกมา มันมีความรู้สึกเหมือนคนฟื้นจากการวางยาสลบ การวางยาสลบ คนฟื้นตัวออกมา จิตธรรมชาติเป็นแบบนั้น เข้าสมาธิแล้วมันออก มันแผ่ชานออกมา ละเอียดออกมาเรื่อยๆ รับรู้ออกมาเรื่อยๆ ถ้าเข้าไปแล้วมันเข้าไป มันก็ สักแต่ว่ารู้ มันไม่รับรู้อะไรเลย รู้ในตัวมันเอง ไม่รับรู้อายตนะ แต่รับรู้ตัวมันเอง

จิตทิ้งไม่ได้ ไม่มีการทิ้ง มันรับรู้ตัวมันเอง แต่เวลามันออกมา จิตรับรู้สภาวะของร่างกาย อับปนาสมาธิ มันเข้าไปรับรู้ตัวมันเอง แม้แต่จิตนี้มันอยู่ที่ร่างกาย มันไม่ยอมรับรู้สักร่างกายนี้เลย มันปล่อยหมดเลย สักแต่ว่า คือว่ามีตัวมันเอง ในโลกนี้ไม่มีมันไม่รับรู้อะไรในจักรวาลนี้เลย มันเป็นของมันเอกเทศ อับปนาสมาธิ

เวลามันจะออกมา มันจะรับรู้ออกมา มันจะค่อยๆ รับรู้ออกมา รับรู้ออกมา รับรู้ออกมาจนเริ่มรู้สึกตัว รู้สึกตัวแล้วเริ่มขยับปลายมือปลายเท้าได้ นี่รับรู้ ออกจากสมาธิ เขาเข้าเขาออกกันอย่างไร้เงา ครูบาอาจารย์ที่ท่านทำเป็นท่านให้ทำแบบนี้

อย่าให้ตัวร้ายมันบอกว่าออกเถอะๆ แล้วสะดุ้งออกเลย ใจตัวร้ายมันจะทำอุปสรรคไว้ให้เรา ค่อยๆ มีสติ เข้าก็เข้าแสนยาก เวลาออกก็ค่อยๆ ออก จนชำนาญในวิธี พอชำนาญแล้วทำอย่างไรก็ได้ คนที่ชำนาญ เพราะชำนาญแล้วมันจะวิปัสสนาก็ได้ ชำนาญแล้วจะทำอะไรก็ได้ ถ้าไม่ชำนาญ ไม่ชำนาญมันก็ล้มลุกคลุกคลานอย่างนี้

เราตั้งใจทำแบบนี้เพื่อประโยชน์กับเราเนาะ ประพฤติปฏิบัติแบบนี้ นี่พูดถึงว่าขอความอนุเคราะห์เนาะ

เราก็เห็นใจ ที่ชอบใจก็ชอบใจข้อที่ ๒ ที่ว่ามีการสะดุ้ง มีการวูบ

การฝึกหัดใหม่ๆ เขาเป็นอย่างนี้กันทุกคนนะ วูบ ตกใจ หาย เวลาปฏิบัติใหม่ๆ ทุกคนทุกข์ยากหมดแหละ อันนี้เป็นสุภาพบุรุษ การปฏิบัติมันก็เริ่มต้น จากการก่อสร้างก็ต้องตอกเสาเข็ม ต้องมีคานคอดิน มันอยู่ในดินหมดเลย เวลาสร้างตึก สร้างอะไรขึ้นมา โอโฮ! มันสูงส่ง มันดี มันสูงส่งมาก แต่ถ้าไม่มีเสาเข็ม ไม่มีคานคอดิน ไม่มีอะไรเลย เราจะไปวางตึกบนอะไร

นี่ก็เหมือนกัน ทำความสงบของใจมันอย่างนี้ ความสะดุ้ง ความฟุ้งซ่าน ความต่างๆ มันอยู่ที่ตดิน มันเป็นเสาเข็ม มันอยู่ที่ตดิน ไม่มีใครเห็นเลย หัวใจของเราทำอย่างนี้ โดยพื้นฐานเขาทำกันแบบนี้ แล้วถ้าพื้นฐานมีแต่แบบนี้ เดี่ยวเราจะสร้างคอนกรีตมึนเนียม ๑๐๐ ชั้น ๒๐๐ ชั้นบนเสาเข็มที่เราทำ มันต้องเป็นแบบนี้

แต่เขาไม่ยอมทำตรงนี้กัน เขาจะเอาตึกร้อยชั้น หลายร้อยชั้นไปสร้างไว้บนดินเลน แล้วพอมันจะล้มก็เอาให้ไปยันไว้ ต่อไปพอมันจะหายนะ หาโอ่งไปค้ำไว้ เขาคิดกันแบบนั้น คิดกันแบบโลกๆ

ถ้าเป็นจริงเป็นแบบนี้ ถ้าเป็นแบบนี้ สุภาพบุรุษในการประพฤติปฏิบัติต้องมีเหตุมีผล ต้องยอมรับความเป็นจริง ปฏิบัติจริงจะรู้ความจริง ให้ประพฤติปฏิบัติไปตามความเป็นจริงอย่างนี้ แล้วเราจะเจริญรุ่งเรืองในธรรม เอวัง